Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Л. Смирнова

Простые рецепты для борьбы с высоким и низким ДАВЛЕНИЕМ

Диля Классик

SHOUT
SHARE IT

Annotation

Повышенное или пониженное кровяное давление - это не только плохое самочувствие, но и серьезная опасность для организма, особенно если речь идет об артериальной гипертензии. Инфаркт, инсульт, поражение почек и другие тяжелые последствия, зачастую приводящие к летальному исходу, - все это результат гипертонической болезни. Все знают, что с повышенным или пониженным давлением нужно бороться, но немногим известно, какими способами это следует делать. В этой книге рассказывается о том, как избавиться от проявлений гипертонии и гипотонии, не прибегая к медикаментам. В ней приводятся простые и эффективные способы нормализации артериального давления - как классические, так и нетрадиционные.

- Людмила Николаевна Смирнова
  - Введение
    -
  - Артериальная гипертония
    - Что такое артериальная гипертония?
      -
    - Чем опасно повышенное артериальное давление
      -
    - Лечение гипертонии
      -
      - Диетотерапия
        -
      - Точечный массаж
        -
      - Магнитотерапия
        -
      - Гирудотерапия (лечение пиявками)
        -
      - Апитерапия
        -
      - Медолечение
        -
      - Лечение овощными и другими соками
        -
      - Фитотерапия
        -
      - Водолечение

- Физические упражнения при гипертонии
- Артериальная гипотония
  - Что такое артериальная гипотония?
  - Лечение гипотонии
    - Фитотерапия
    - Диетотерапия
    - Водолечение
    - Самомассаж
    - Климатолечение

Людмила Николаевна Смирнова
Простые рецепты для борьбы с высоким и низким давлением

Введение

Время, в которое мы живем, не зря называют стремительным, динамичным и стрессовым. Современный человек должен многое успеть сделать в течение дня. Но при этом не стоит забывать, что наш организм хрупок и подвержен многим болезням, в том числе артериальной гипертензии и гипотензии.

И в том и в другом случае главными причинами возникновения болезни, по мнению врачей, становятся стресс, переутомление, а также неправильный образ жизни (несбалансированное питание, неумение расслабляться и отдыхать, тяжелый физический труд и сидячая работа).

Кровяное давление постоянно понижается и повышается в течение дня. Например, когда человек спит, процессы, проходящие в организме, замедляются, и кровяное давление снижается.

Организм человека состоит примерно из 1014 клеток, нуждающихся в питании кислородом, сахаром и другими веществами. Обеспечивает их таким питанием кровь. Взрослый человек имеет в организме около 5 л крови, переносящей кислород, глюкозу, воду и протеины. В ней находятся белые кровяные тельца, участвующие в борьбе с инфекциями, и тромбоциты, помогающие крови свертываться.

Кровь циркулирует по очень сложной сети артерий, вен и капилляров, общая длина которых составляет примерно 80 000 км. Разные кровеносные сосуды предназначены для выполнения различных функций. Например, артерии разносят свежую кровь, насыщенную кислородом, от сердца к клеткам. Вены доставляют ее обратно к сердцу и затем к легким, чтобы она обогатилась кислородом.

Понятно, что кровь невозможно было бы доставить ко всем органам и тканям, если бы не работа сердца. Оно заставляет стенки сосудов пульсировать, за счет чего кровь движется по ним с частотой более 60 раз в минуту. Основная работа сердца заключается в создании в артериях такого давления, которое давало бы возможность крови продвигаться по сосудам. Из этого следует, что нормальное кровяное давление жизненно необходимо организму.

Регуляция кровяного давления происходит тремя основными способами:

1) за счет изменения силы и темпа сокращения сердечной мышцы. То есть, чем сильнее и быстрее пульсирует сердце, тем больше повышается кровяное давление;

2) за счет изменения просвета мелких артерий (артериол). Когда они сужаются, кровяное давление растет;

3) за счет изменения количества воды, выводимого с мочой почками. Чем больше жидкости в организме и, соответственно, в крови, тем выше кровяное давление.

Кровяное давление зависит также от состояния кровеносных сосудов. Артерии очень эластичны, их стенки состоят из гладкой мышечной ткани и могут расширяться или сокращаться. При сокращении гладких мускулов артерии сужаются и кровяное давление повышается. Это происходит потому, что то же самое количество крови должно пройти через уменьшенный просвет сосудов. В случае, когда гладкие мускулы расслаблены, артерии расширяются и кровяное давление падает.

Давление изменяется и контролируется специальными нервными рецепторами, которые называются «барорецепторы». Они находятся в почках и кровеносных сосудах. Сначала происходит раздражение барорецепторов, затем они подают сигнал организму о повышении или понижении кровяного давления.

Правильнее всего при артериальной гипотензии или гипертензии обратиться за помощью к врачу. Но не всегда есть возможность это сделать. И даже если вам уже поставили диагноз гипертония или гипотония, медикаментозные средства не во всех случаях помогают облегчить состояние. Значит, следует воспользоваться рецептами народной медицины. За многие годы народными лекарями накоплен значительный опыт в лечении данных болезней.

В настоящей книге вашему вниманию предлагаются способы борьбы как с высоким, так и с низким давлением. Кроме того, даются некоторые рекомендации по правильному питанию и эффективному отдыху.

Артериальная гипертония

Что такое артериальная гипертония?

Артериальная гипертония представляет собой повышение кровяного давления в артериях большого и малого круга кровообращения и нарушение тонуса сосудов разных областей (чаще головного мозга). Для людей среднего возраста повышенным артериальным давлением считается систолическое (верхнее) свыше 140 мм рт. ст., диастолическое (нижнее) – свыше 90 мм рт. ст.

Основную роль в возникновении гипертонической болезни играет длительное воздействие нервно-психического перенапряжения и стрессовых ситуаций. При этом, как правило, возникает невроз, оказывающий влияние на регуляцию тонуса сосудов. Гипертония артериол и мелких артерий приводит к повышению артериального давления, а нарушение тонуса сосудов головного мозга, сердца и других органов формирует церебральные, кардиальные и прочие проявления болезни.

Течение гипертонии зависит от стадии и формы заболевания. Различают три стадии гипертонической болезни:

• I стадия – начальная, при которой возникает кратковременное повышение артериального давления, быстро нормализующегося при благоприятных условиях. Эта стадия характеризуется повышением давления до 160–179/95-104 мм рт. ст. В этом случае артериальное давление нестабильное и под влиянием внешних раздражителей может легко повышаться. Больные жалуются на головную боль, головокружение, шум в голове. Порой происходит сужение артериол на глазном дне;

• II стадия – стабильная, когда повышение артериального давления можно снять лекарственными препаратами. В этой стадии давление поднимается до 180–200/105-114 мм рт. ст., могут возникать гипертонические кризы с нарушением функции левого желудочка сердца, транзисторная ишемия мозга и изменения на глазном дне (сужение артериол, расширение вен, кровоизлияния);

• III стадия – склеротическая, когда возникают осложнения и изменения в сосудах и кровоснабжаемых ими органах (головной мозг, сердце, почки). Для этой стадии характерно повышение давления до 200–220/115-120 мм рт. ст. При этом развивается прогрессирующий склероз аорты, венечных артерий сердца, сосудов головного мозга, почек и других органов. Поражение венечных артерий вызывает приступы стенокардии и развитие инфаркта миокарда. Кроме того, сильно нарушается функция почек.

Чем опасно повышенное артериальное давление

То, что повышенное артериальное давление опасно, знают многие. Но большинство людей сталкиваются именно с его разрушительными последствиями. Даже самый выносливый и здоровый организм не может работать на износ, ему необходим отдых. Почки, сердце и другие органы, так же как и кровеносные сосуды, просто не рассчитаны на то, чтобы поддерживать постоянное давление. Со временем гипертония может довольно основательно разрушить организм и вызвать появление многих заболеваний. Среди них инсульт (апоплексический удар), коронарная и сердечная недостаточность, инфаркт, повреждение почек, аневризма аорты, поражение глаз и пр.

Инсульт (апоплексический удар). Считается, что гипертония является основной причиной инсультов. Прежде всего повышенное кровяное давление способствует развитию атеросклероза. При этом заболевании холестерин, находящийся в крови, проникает в стенки артерий. Со временем это приводит к образованию холестериновых отложений. На поврежденных внутренних стенках артерий легко образуются тромбы (сгустки крови), которые затрудняют ток крови и могут закупорить сосуд, в частности в головном мозге, в результате чего прекращается доступ крови к определенному участку мозга. Клетки мозга на этом участке не получают кислорода и отмирают. Это так называемый ишемический инсульт, который может закончиться летальным исходом.

Лопнувший в головном мозге сосуд может стать причиной геморрагического инсульта. При этом заболевании кровь из лопнувшего сосуда проникает в мозг, и образуется гематома, сдавливающая близлежащие ткани. Результатом могут быть необратимые повреждения в головном мозге. Люди, страдающие гипертонией, более склонны именно к геморрагическим инсультам.

Пациенты, у которых повышение давления бывает эпизодическим, более подвержены микроинсультам, напоминающим ишемические инсульты, но закупорка сосудов происходит не полностью или же тромбы быстро рассасываются. Более безобидные, чем ишемические инсульты, микроинсульты все же наносят определенный вред мозгу.

В зависимости от того, на каком участке мозга произошел инсульт, утрачиваются те или иные функции (двигательные

нарушения, расстройство речи и т. п.).

Коронарная и сердечная недостаточность и инфаркт. Тромбы могут закупорить не только артерии мозга, но и артерии, подходящие к сердцу. Сокращение объема поступающей к сердцу крови, а следовательно, недостаток кислорода, необходимого для сердечной мышцы, может привести к ее значительному ослаблению. Если тромбы образуются в сердечных (коронарных) артериях, то участок сердечной мышцы, снабжаемый этими артериями, может погибнуть. Это называется инфарктом.

Когда погибает большой участок сердечной мышцы или когда она напрягается долгое время, сердце теряет способность нормально сокращаться и качать кровь в сосуды. Такое состояние называется сердечной недостаточностью. Инфаркт и сердечная недостаточность очень опасны и довольно часто приводят к смерти.

Также гипертония увеличивает возможность нарушения ритма сердечных сокращений. Такое состояние носит название «аритмия». При любом виде аритмии возрастает опасность попадания тромба из полости сердца в кровоток и затем в мозговой сосуд, что тоже может привести к ишемическому инсульту. Эта опасность усугубляется тем, что практически у половины мужчин с повышенным кровяным давлением отмечается и повышенная свертываемость крови, а это способствует образованию тромбов. У женщин, как ни странно, этот фактор выражен значительно слабее.

Повреждение почек. Почки отвечают за выведение избытка жидкости и вредных веществ из организма. Они выполняют эту функцию, фильтруя проходящую через них кровь. Но при повышенном кровяном давлении могут повреждаться артерии, которые несут кровь к почкам. В результате этого почки будут менее эффективно выводить жидкость и вредные вещества. Худшим вариантом является полное прекращение работы почек.

Повышенное кровяное давление может быть вдвойне опасным, если у больного имеется или была ранее какая-нибудь болезнь почек. Возникает порочный круг: высокое давление затрудняет работу почек, а больные почки не могут должным образом выполнять свою функцию, тем самым еще больше повышая давление.

Аневризма аорты. Постоянно повышенное артериальное давление перенапрягает артерии. Со временем это ведет к их растяжению и ослаблению. Иногда эти растяжения, называемые аневризмами, разрываются, что приводит к очень серьезным последствиям.

Когда кровеносный сосуд лопается в мозгу, это заканчивается

геморрагическим инсультом, о котором говорилось ранее.

Аневризма аорты – главной артерии, которая начинается от левого желудочка сердца, – таит в себе не меньшую опасность. Со временем повышенное давление может ослабить эту жизненно важную артерию и даже разорвать ее. Иногда стенки аорты в слабом месте расщепляются (что тоже весьма опасно) – это называется «расслаивающая аневризма аорты». Данный вид аневризмы может стать причиной мучительных болей в груди, животе или спине.

Понижение кровяного давления уменьшает вероятность возникновения аневризмы.

Если аневризма небольшая, то достаточно лишь регулярно наблюдаться у врача, чтобы убедиться, что она не увеличивается и нет необходимости в оперативном вмешательстве.

Гипертрофия левого желудочка. Когда кровяное давление повышается, сердце должно работать напряженнее, чтобы проталкивать кровь. В результате его размеры увеличиваются – подобно бицепсам, когда человек начинает тренироваться.

Если стенки сердца слишком увеличиваются, сокращается пространство внутри желудочка (полость в сердце, из которой кровь поступает в кровеносную систему). Это состояние называется гипертрофией левого желудочка.

Увеличенная сердечная мышца нуждается в усиленном кровоснабжении, чтобы оставаться здоровой. Но так как гипертония ведет к затвердению стенок артерий, особенно в самом сердце, иногда приток крови к мышце сокращается.

И вместо того, чтобы укрепляться, сердце слабеет, потому что его питание явно недостаточное. В результате может возникнуть множество проблем: стенокардия, аритмии, инфаркты и сердечная недостаточность.

Гипертрофия левого желудочка встречается намного чаще у мужчин и людей с избыточным весом, склонным к болезням сердца. Однако у женщин наличие гипертрофии левого желудочка является более неблагоприятным фактором, чем у мужчин, и ухудшает прогноз при многих других заболеваниях.

Понижение кровяного давления может приостановить опасный рост сердечной мышцы и даже сократить ее размер. Таким образом, очень важно контролировать давление, чтобы избежать будущих проблем, связанных с гипертрофией левого желудочка.

Поражение глаз. Глаза очень чувствительны к повышению давления, поскольку их питание осуществляется тонкими сосудами. Чтобы регулировать дополнительное давление крови, стенки артерий утолщаются, а их просвет соответственно

сужается. Из-за этого они могут закупориваться или в них может произойти кровоизлияние. И то и другое вызывает частичную потерю зрения.

Чем выше кровяное давление и чем дольше оно не лечится, тем больше вероятность возникновения этого осложнения.

Лечение гипертонии

Лечение гипертонии должно быть ранним, комплексным, систематическим, направленным на предупреждение прогрессирования заболевания и профилактику осложнений.

Все методы лечения строго индивидуальны и назначаются в соответствии с особенностями каждого случая, стадией и формой заболевания.

Диетотерапия

Поскольку гипертоническая болезнь никогда не возникает внезапно (развитие заболевания происходит в течение нескольких лет), то в случае постановки соответствующего диагноза нужно начать менять свой образ жизни. Порой этого бывает вполне достаточно, чтобы снизилось кровяное давление. И тогда не потребуется принимать большое количество лекарственных препаратов.

Перемены в образе жизни включают в себя 6 главных условий:

- избавление от лишнего веса;
- регулярные физические упражнения;
- сокращение потребления соли;
- ограничение употребления алкоголя;
- усовершенствованный рацион питания;
- прекращение курения.

На протяжении многих лет правила питания при повышенном кровяном давлении оставались без изменения: меньше калорий, меньше алкоголя, меньше соли. Не утратили они своего значения и сегодня. Но специалистам стала известна и связь между питанием и гипертонической болезнью другого рода – польза потребляемых продуктов зависит еще и от того, сколько мы съедаем. Следовательно, перемены в рационе конкретного человека существенно снизят его кровяное давление, независимо от того, худеет он или нет. Подтверждение этому факту нашлось после того, как было проведено одно исследование, посвященное диетологическому подходу к лечению гипертонической болезни. Группа из 459 человек в течение 11 недель питалась в соответствии с различными диетами.

Первые 3 недели вся группа придерживалась диеты с относительно низким содержанием фруктов, овощей и молочных продуктов, без ограничения жиров.

После этого участников эксперимента разделили на 3

подгруппы. Первая из них продолжала питаться по прежней схеме. Другая получала большое количество фруктов и овощей. Третья стала следовать специально разработанной диете, богатой фруктами, овощами, а также низкокалорийными продуктами.

Специалисты контролировали потребление соли всеми испытуемыми, а также следили за тем, чтобы участники эксперимента принимали одинаковое количество пищи и их вес в ходе исследования оставался без изменений.

После того как прошло 11 недель, у всех участников измерили кровяное давление. Прекрасно себя чувствовали те, кто соблюдал диету с повышенным содержанием овощей и фруктов. Систолическое давление у них понизилось примерно на 2,8 мм рт. ст., а диастолическое – на 1,1 мм рт. ст.

Но в самом выигрышном положении оказались те, кто придерживался специальной диеты. Систолическое давление у них понизилось примерно на 5,5 мм рт. ст., а диастолическое – на 3,0 мм рт. ст. При этом те, у кого была гипертоническая болезнь, достигли потрясающих результатов: систолическое давление у них понизилось в среднем на 11,4 мм рт. ст., а диастолическое – на 5,5 мм рт. ст.

Здоровье стоит того, чтобы несколько обуздать свое неуемное желание съесть что-нибудь вкусненькое. Прежде всего нужно обратить внимание на ту пищу, которую мы употребляем, и на ее способность снижать кровяное давление. Еще знаменитый доктор Г. Ф. Ланг писал: «...несомненно, в лечении гипертонической болезни большое значение имеет диетотерапия в самом широком смысле слова».

Согласно медицинским исследованиям, гипертоническая болезнь и атеросклероз – генетически близкие заболевания. Это означает, что необходимо ограничивать потребление животных жиров, легкоусвояемых углеводов и значительно снижать энергетическую ценность пищи. Вместе с тем нужно увеличивать потребление витаминов и важных микроэлементов.

Основными требованиями к питанию гипертоников являются:

1) снижение энергетической ценности рациона с учетом энергозатрат организма;

2) значительное ограничение поваренной соли (до 4–7 г в день), а в период обострения болезни – временное полное ее исключение;

3) ограничение потребления животных жиров, содержащих холестерин и насыщенные жирные кислоты;

4) ограничение потребления кальциферола и филлохинола;

5) повышение содержания в рационе аскорбиновой кислоты, тиамина, рибофлавина, никотиновой кислоты, пиридоксина и

биофлавоноидов, а также солей магния;

6) обогащение рациона солями калия, так как на фоне гипонатриевой диеты они быстро выводятся из организма.

Применяют для питания гипертоников гипонатриевую, магниевую, калиевую и овощную диеты.

Гипонатриевую диету назначают при разных стадиях гипертонической болезни, сопровождающейся атеросклерозом.

Диета характеризуется ограничением поваренной соли, а также жидкости, экстрактивных веществ и напитков, возбуждающих центральную нервную систему и деятельность сердца, раздражающих почки (алкоголь, азотистые экстрактивные вещества, крепкий чай, кофе, какао, шоколад, острые закуски и приправы).

При составлении меню с учетом химического состава диеты рекомендуется использовать следующие продукты:

• хлеб;

• хлебные изделия из пшеничной муки 1-го и 2-го сорта с обязательным добавлением ржаного или отрубного хлеба;

• печенье несдобное;

• различные супы (мясной бульон не должен быть наваристым);

• мясо и рыбу нежирных сортов (исключая свинину, баранину, мясо гуся и утки, высшие сорта морской рыбы);

• овощи в виде салатов, винегретов – в сыром виде, а также в отварном виде – для гарниров;

• крупяные, бобовые и макаронные изделия в отварном или запеченном виде;

• фрукты, ягоды, разнообразные сладкие блюда с обязательным включением сырых фруктов и ягод;

• соки – морковный, шпинатный, огуречный, свекольный, сельдерейный;

• молоко и молочные продукты в любом виде (с незначительным количеством сыра, сметаны, сливочного масла).

Из напитков рекомендуется употреблять некрепкий чай, заварку экстракта корня цикория, фруктово-ягодные соки, квас.

Для обогащения рациона солями магния используют отруби, гречневую и овсяную крупы, орехи, фасоль, овощи и зелень. Соли калия в большом количестве содержатся в кураге, изюме, винных ягодах, капусте, картофеле и других овощах. Исключают из меню соления, маринады, копчености.

Магниевую диету назначают при гипертонической болезни и атеросклерозе. В нее включают продукты, содержащие большое количество магния (пищевые отруби, добавляемые в каши, борщ, хлеб из пшеничных отрубей, гречневая крупа, пшено, морковь и

др.). Поваренную соль исключают, жидкость ограничивают. Исключают мясные и рыбные бульоны и подливы. Витамины включают в рацион в виде настоя плодов шиповника, отвара пшеничных отрубей, фруктово-ягодных и овощных соков (морковный, огуречный, свекольный, шпинатный, сельдерейный).

Калиевую диету назначают в тех случаях, когда сочетающийся с гипертонической болезнью атеросклеротический кардиосклероз обусловливает расстройство кровообращения. В нее включают продукты, содержащие большое количество солей калия. Вместе с тем ограничивают продукты, содержащие много натрия. Исключают мясные и рыбные бульоны и подливы, а также поваренную соль. Количество жидкости резко ограничивают.

Больным гипертонической болезнью II и III стадии с явлениями атеросклероза ограничивают в диете поваренную соль до 3–5 г в сутки и жидкость, исключают из диеты продукты, содержащие холестериноподобные вещества, обогащают рацион липотропными веществами, морепродуктами, витаминами.

Овощную диету назначают при гипертонической болезни. Гипонатриевую диету 1–2 раза в неделю, особенно летом, можно заменять овощной или фруктово-овощной.

Общее количество овощей может быть доведено до 1500 г в день. Хлеб должен быть бессолевым из пшеничной муки грубого помола – 100 г в день, сахара можно употреблять в количестве 40 г, добавляя в отвары и компоты.

Учитывая важность овощной диеты для больных гипертонической болезнью, имеющих большую массу тела, ниже дается примерное меню фруктово-овощной диеты.

Первый завтрак:

• горячий настой плодов шиповника или сушеной смородины – 1 стакан;

• салат из капусты, или моркови и яблок, или ревеня с растительным маслом.

Второй завтрак:

• морковный сок – 300 г, или шпинатный – 110 г, или свекольный – 140 г, или огуречный —

140 г;

• овощное пюре.

Обед:

• горячий клюквенный суп с сухариками из пшеничного хлеба, или вегетарианский овощной суп, или овощной салат с растительным маслом.

Полдник:

• орехи – 100 г;

• натертая морковь, или капуста, или свекла, или огурцы;

• горячий настой плодов шиповника или черной смородины с 20 г сахара.

Ужин:

• винегрет с растительным маслом;

• компот из кураги с изюмом или из сухих фруктов.

Летом сушеные фрукты лучше заменять свежими и готовить блюда из разных овощей (огурцов, помидоров, цветной капусты, моркови).

Вместо овощной диеты больным с излишним весом 1–2 раза в неделю гипонатриевую диету можно заменять разгрузочными днями. Например:

• молочный день: 6 стаканов кипяченого молока; через каждые 2 ч по 1 стакану;

• яблочный день: 1500 г яблок – по 300 г 5 раз в день;

• арбузный день: 5 раз по 300 г спелого арбуза (без кожуры);

• салатный день: 4–5 раз в день по 200–250 г салата без соли с растительным маслом;

• простоквашный день: 6 раз в день (каждые 3 ч) по 250 г простокваши (или кефира).

Молочно-медовая диета подходит тем, кто хорошо переносит молочные продукты и мед. При назначении такой диеты следует 2–3 дня есть мед или простоквашу с корицей. Можно в течение 3–5 дней есть простоквашу и мед с добавленными в них измельченными яблоками.

Также весьма полезно принимать в пищу цветочную пыльцу, смешанную с медом. Делают это 6 раз в день.

Как известно, в основном гипертоники имеют избыточный вес. Не последнюю роль в этом играют жиры. Каким же образом ограничить их потребление? В первую очередь, нужно внимательно читать этикетки, которыми снабжены все продукты. На них в обязательном порядке указывается количество жиров в граммах.

В случае, когда больной придерживается 2000-калорийной диеты, он должен потреблять не более 65 г жиров в день. Из этого количества не более 20 г могут составлять насыщенные жиры. Люди, соблюдающие 2500-калорийную диету, могут потреблять не более 80 г жиров в день, причем количество насыщенных жиров не должно превышать 25 г.

Для питания лучше выбирать постные сорта мяса. Особенно полезно есть индейку, курицу, телятину, молодую говядину. Прекрасно заменяет мясо рыба. В ней содержится мало насыщенных жиров и холестерина. Кроме того, многие сорта рыбы богаты жирными кислотами особой формы (омега-3), которые значительно сокращают риск сердечно-сосудистых

заболеваний и снижают кровяное давление.

Те, кто включают в свой рацион много рыбы, чувствуют себя гораздо лучше, чем вегетарианцы, хотя считается, что овощи и фрукты в сыром виде – наиболее оптимальная пища для человека. Это не совсем так, что и доказали новейшие исследования, проведенные на Западе. Ученые установили, что у людей, которые постоянно едят рыбу, среднее систолическое давление составляет 122,6 мм рт. ст., а у тех, кто питается главным образом овощами и рисом, этот показатель в среднем составляет 132,6 мм рт. ст. Кроме того, люди, употребляющие рыбу, также имеют пониженный уровень холестерина.

Но не все виды рыбы содержат одинаковое количество жирных кислот омега-3. Лучшими их источниками являются анчоусы, скумбрия, лосось, рыба-меч, тунец.

Невозможно говорить о жирах, не упоминая при этом о холестерине, так как они неразрывно связаны между собой.

Холестерин представляет собой воскоподобное, напоминающее жир вещество, которое содержится в крови человека. Как и жиры, он выполняет функции, очень важные для существования организма. Но так же, как и жиры, излишний холестерин наносит и серьезный вред. Он засоряет кровеносные сосуды, что приводит к их закупорке и вызывает заболевания сердца.

В организме человека холестерин частично вырабатывается в печени, но в гораздо большем количестве он поступает с пищей. Как и насыщенные жиры, холестерин присутствует во всех продуктах животного происхождения. Жиры и холестерин представляют опасную комбинацию для нашего здоровья. Если в пище много насыщенных жиров, организм производит больше холестерина, чем это требуется. А человек еще и усугубляет ситуацию, потребляя много продуктов с повышенным содержанием холестерина.

По словам медиков, человеку в день нужно получать не более 300 мг холестерина. Эту цифру нужно помнить, составляя свой рацион питания.

Существует еще один способ борьбы с холестерином – с помощью клетчатки. Почти все продукты, имеющие в своем составе много клетчатки, отличаются пониженным содержанием жиров. Можно съесть одно яблоко в день – и результат будет значительным, если в дополнение к яблоку не съесть еще сковородку жареного картофеля.

Еще одним врагом гипертоника является натрий. Каждый человек получает это вещество практически с любой пищей. Ежедневно среднестатистический взрослый человек потребляет от

3,5 до 5 г натрия – в несколько раз больше, чем те 200 мг, которые ему необходимы для жизни.

Откуда же берется весь этот натрий? Да из обычной поваренной соли. Каждый ее кристаллик на 40 % состоит из натрия, который заставляет почки задерживать воду в организме. Чем больше воды задерживается, тем больше жидкости циркулирует в системе кровообращения. Это значит, что сердце человека вынуждено работать напряженнее, что и вызывает повышение кровяного давления. Натрий также способствует сокращению небольших кровеносных сосудов, заставляя сердце работать еще сильнее, чтобы протолкнуть кровь через суженный просвет.

Итак, почему мы потребляем больше натрия, чем это необходимо? Думается, что просто по привычке. Если вспомнить историю, то на Руси дорогих гостей всегда встречали хлебом и солью. Да и на столе должна была стоять солонка, иначе хозяин не считался хлебосольным. А уж как на Руси всегда любили сельдь, соленые грибы и квашеную капусту – и говорить нечего. И получается, что мы нация хлебосольная и без соли жить не можем.

Но солонка с солью на обеденном столе – это половина проблемы. Почти все консервированные и упакованные продукты имеют в своем составе натрий, и довольно часто в слишком большом количестве. Например, одна банка тушенки содержит примерно 1000 мг натрия. Этого количества хватит, чтобы покрыть потребности организма на 5 дней. Кетчуп – это своего рода натриевая бомба. И даже сладкое печенье содержит соль.

Как же избежать избыточного потребления натрия? Стоит отдавать предпочтение натуральным продуктам. Например, покупать их на рынке, а лучше всего выращивать самим. Надо заметить, что свежие и замороженные овощи и фрукты содержат малое количество натрия. Морковь, свекла, репа, яблоки, смородина и другие ягоды – все эти продукты принесут только пользу. То же самое можно сказать и об экзотических фруктах. Так, в одной половинке грейпфрута вообще нет натрия, а в банане его только 1 мг. Довольно трудно найти фрукт или овощ с повышенным содержанием натрия, если только это не консервированный продукт.

Но не нужно себя резко ограничивать и страдать, тоскливо глядя на сельдь. Невозможно резко прекратить употреблять соль. К этому нужно приучать себя постепенно.

Исследованиями было установлено, что сокращение потребления соли до 2400 мг в день может действительно помочь людям в борьбе с гипертонией. Сокращение количества соли

может понизить систолические показатели на 5-10 мм рт. ст., а диастолические – на 2–5 мм рт. ст. При первой стадии гипертонической болезни уже одного этого будет достаточно, чтобы нормализовать кровяное давление. Что и происходит более чем в 50 % случаев.

Но и из этого правила есть исключение. Сокращение потребления соли полезно многим людям, но иногда это бывает нежелательно. Нельзя резко сокращать ее количество тем людям, которые страдают головокружениями. Им повышенное содержание натрия в организме просто необходимо.

Разговор о правильном питании будет неполным, если не сказать о том, как стоит заканчивать обед. Все люди поступают по-разному. Одни выпивают чашку кофе, другие – чашку чая, а третьи – чего-нибудь покрепче. Если после сытного обеда принять даже слабенький ликер или наливку, будет клонить в сон, ведь алкоголь действует как снотворное. А вот кофеин, содержащийся в кофе, резко поднимает тонус и бодрит. Танин, имеющийся в чае, делает это несколько мягче, но тоже действует как допинг.

Все это было бы хорошо, но у алкоголя, танина и кофеина имеется один существенный побочный эффект – они все поднимают кровяное давление. Поэтому людям, предрасположенным к гипертонии, следует отказаться от них или хотя бы сократить норму потребления.

Специалисты точно не знают, каким образом кофеин действует на кровяное давление. Существует мнение, что он сужает кровеносные сосуды, заставляя сердце сокращаться намного сильнее. Известно, что одна чашка кофе может поднять диастолическое давление на 5 мм рт. ст. Это происходит независимо от того, есть ли у человека гипертоническая болезнь или нет.

С принятием алкоголя тоже следует быть осторожным. По мнению специалистов, примерно 7 % случаев развития гипертонии обусловлены избыточным употреблением спиртного.

Примерно 40 % больных гипертонией страдают ожирением. Тем, кто решил сесть на диету, не рекомендуется сразу сбрасывать много килограммов, чтобы улучшить показатели кровяного давления. Даже избавление от 3–4 кг уже может понизить систолическое давление на 7 мм рт. ст. Одно это позволит человеку перейти из категории «гипертоническая болезнь I стадии» в категорию «кровяное давление, повышенное в пределах нормального». Каждый четвертый больной, решивший сбросить лишний вес, имеет шансы более или менее снизить повышенное кровяное давление.

Ни в коем случае не стоит впадать в панику, если ваш вес

превышает оптимальную массу тела, которая должна соответствовать росту, возрасту и другим показателям. Ведь цель состоит не в том, чтобы иметь параметры фотомодели, а в том, чтобы сбросить несколько лишних килограммов. Терять избыточный вес надо постепенно. Возможно, потребуется месяц, возможно, два или три, чтобы вес стал нормальным. Такое постепенное похудение нанесет наименьший вред здоровью.

Если у вас слишком большой вес, не занимайтесь самолечением и не применяйте так называемые быстродействующие и совсем не знакомые вам диеты. Они весьма опасны для здоровья. Все знаменитые грейпфрутовые, безбелковые и другие экзотические диеты нарушают баланс в организме и влекут за собой самые неожиданные заболевания.

Большинство специалистов рекомендуют такие диеты, применение которых дает возможность сбрасывать 0,5 или 1 кг веса в неделю. В течение полугода можно избавиться примерно от 10 кг.

Главный секрет при похудении заключается в том, чтобы расходовать много калорий. Источников калорий два: продукты, которые мы потребляем, и запасы энергии в нашем организме. Когда человек ест меньше, организм вынужден расходовать свои запасы, то есть жиры, чтобы восполнить недостаток калорий, поступающих извне.

Существует два способа ускорения процесса сжигания жира. Первый заключается в применении физических упражнений. Когда человек двигается, он расходует больше калорий.

Второй способ – потребление меньшего числа калорий. Напомним, что, если организму не хватает калорий в продуктах, он восполняет их недостаток, сжигая собственные жиры.

Сколько же калорий необходимо человеку? У всех людей энергия расходуется с разной скоростью, поэтому невозможно назвать цифру, которая подходила бы всем.

Но считается, что человеку необходимо ежедневно примерно 15 калорий на 0,5 кг собственного веса, чтобы поддерживать свой нормальный вес, и немного меньше, чтобы похудеть. Этот показатель выше для молодых людей и мужчин и ниже для пожилых и женщин.

Подсчитав ежедневно получаемое количество калорий, рискните сократить его примерно на 500. Одно это уже приведет к тому, что вы будете худеть на целых 400 г в день.

Точечный массаж

В комплексе лечения гипертонической болезни можно

использовать метод ритмического надавливания на определенные зоны, что способствует сохранению эластичности мышц, а следовательно, и кровеносных сосудов. При надавливании пальцем на определенные биологически активные точки задействуются нервно-рефлекторные, вегетативно-сосудистые, лимфатические и нейрогуморальные механизмы.

Акупрессуру (точечный массаж) выполняют только подушечками пальцев рук. При гипертонической болезни воздействуют на область шеи, надчревную зону, а также на предплечья и стопы.

Подушечкой большого пальца правой руки найти место под нижней челюстью, где ощущается пульсация сонной артерии справа, а указательным пальцем – слева от трахеи, надавить, сосчитав до 10, но так, чтобы пульсация была ощутима. Затем отпустить, сделать вдох и снова надавить. После 3-разового надавливания точно так же надавить на точки передней и боковой поверхности шеи.

Затем средними пальцами обеих рук 3 раза надавить на точки, расположенные на основании черепа (под бугром) и выше (над затылочным бугром). Надавливать 3 раза, считая до 10. С каждым разом давление должно усиливаться. После этого тремя пальцами надавить справа и слева от позвоночника в выемках задней поверхности шеи по направлению книзу. Надавливать, считая до 10, три раза. Следующее надавливание выполнить тремя пальцами, расположив их на надчревной области с двух сторон мечевидного отростка.

При гипертонической болезни рекомендуется воздействовать на левую стопу. Точечный массаж производят большим, указательным или средним пальцем. Сначала делают разминание с надавливанием, затем вибрацию с надавливанием.

Магнитотерапия

Гипертоническую болезнь I и II стадии можно лечить микромагнитами диаметром 5–7 мм и толщиной 2 мм.

Места наложения микромагнитов: 1) немного ниже угла нижней челюсти спереди грудино-ключично-сосцевидной мышцы в месте пульсации правой сонной артерии;

2) позади ушной раковины, во впадине у основания затылочной кости черепа (справа и слева);

3) на конце локтевой складки, образующейся при сгибании в локте руки (справа и слева);

4) на передней поверхности посредине складки среднезапястного и лучезапястного суставов (на левой и правой

руке).

Перед наложением микромагнитов следует подготовить кожу: она должна быть чистой и сухой. Микромагнит устанавливают северным полюсом к коже и закрепляют лейкопластырем под правым ухом над сонной артерией.

Японские специалисты рекомендуют носить микромагниты, не снимая их 8 дней, каждые 3 дня меняя на чистые и очищая кожу в местах наложения. Югославские медики советуют постоянно носить микромагниты, но менять их месторасположение через 5–7 дней. Наши врачи считают, что следует устанавливать микромагниты на 20–30 мин в связи с раздражением кожи лейкопластырем. Народные целители рекомендуют носить микромагниты постоянно по 2–3 дня, меняя места их установки (над сонной артерией, затем на руке, после – на затылке у основания черепа). На правой руке вместо микромагнита можно носить магнитный браслет, который не снимают 10 дней, затем делают перерыв на 10 дней, устанавливая в этот период микромагниты в другие места.

Лечение магнитами длительное, даже если давление снижается уже в первые дни их применения. На начальной стадии гипертонии применяют магнитные клипсы.

Гирудотерапия (лечение пиявками)

Этот метод лечения применяют в основном при церебральной форме гипертонии, при пред-инсультных состояниях и гипертонических кризах. 5–6 пиявок накладывают на заднюю поверхность шеи. Довольно часто одновременно 4–6 пиявок приставляют к копчику.

Также лечение пиявками используют при гипертонической болезни, протекающей с явлениями сердечно-сосудистой недостаточности II–III степени, но гирудотерапия противопоказана при острой сердечной недостаточности.

Пиявки выделяют в кровь специальное вещество – гирудин, которое ослабляет спазм мышечной стенки, снижает вязкость крови, вызывает изменение в распределении крови и кровообращении.

Апитерапия

Апитерапию, или лечение пчелиным ядом, проводят с учетом стадии гипертонической болезни. Делают это по такой схеме.

На I стадии гипертонической болезни, когда сосуды еще не подверглись изменениям, используют небольшие дозы яда.

Ужаление пчелами проводят в области затылка и почек. После двух биологических проб на 3-й день жало оставляют в коже на 2 мин. На 4-й день – 2 пчелы по 2 мин. Еще через день – 3 пчелы по 3 мин, на 4-й сеанс тоже 3 пчелы, жало можно не извлекать. Если после 4-го сеанса больной чувствует небольшое головокружение, легкую головную боль, то нужно сделать перерыв на 1 неделю, после чего начать с того количества пчел, на котором остановились до перерыва. И только на 8-10-м сеансе можно добавить 2–3 пчелы. При I стадии гипертонической болезни на сеанс нужно брать не более 5–6 пчел.

После 6-недельного курса лечения делают перерыв на 14 дней, затем измеряют артериальное давление, а также делают анализ мочи и крови. Если в моче появилось небольшое количество белка, то в следующем цикле апитерапии количество пчел уменьшают в 2 раза. Если при уменьшении дозы яда количество белка в моче остается прежним, лечение прекращают.

Успешно лечат пчелиным ядом гипертонию II стадии (причем обе ее фазы: неустойчивую и устойчивую). В первой фазе заболевания артериальное давление все время повышено, но оно неустойчиво. Для нее характерны смена обострений болезни и улучшений состояния, наличие кризов и устойчивое диастолическое давление. Это результат постоянного спазма мелких артерий. Больные жалуются на быструю утомляемость, частую боль в сердце. Болезненные явления иногда проходят.

При лечении гипертонической болезни II стадии имеются свои особенности: яд применяют в больших дозах. Места ужалений находятся в затылочной области головы (справа и слева) и в области почек. При этой стадии за 1 сеанс можно прикладывать по 15–18 пчел, причем 25 % ужалений приходится на область почек.

При появлении в моче белка делают перерыв в лечении и находят такую дозу (пусть минимальную), при которой процент белка не будет возрастать. Циклы лечения следуют один за другим с перерывами на 3 недели, сеансы проводят через 2 дня на 3-й.

На этой стадии можно проводить до 20 сеансов. У больных отмечается улучшение сна, аппетита, появляется интерес к жизни, увеличивается работоспособность. Все эти симптомы указывают на восстановление функций коры головного мозга.

III стадия гипертонической болезни отличается от предыдущих тем, что у больных резко выражены атеросклеротические изменения в сосудах. Несмотря на осложнения, которые возникают на этой стадии, организм приспосабливается к изменениям, часто на длительное время у

больных улучшается состояние и восстанавливается частичная трудоспособность. В этот момент следует помочь организму средствами, которые в какой-то степени предохранят его от усиленного отложения холестерина. Таким средством является пчелиный яд. Он снижает излишнее количество холестерина, оседающего на стенках сосудов.

Курсы лечения проводят в том же порядке, что и при II стадии гипертонии. Места ужалений находятся над областью сердца и в теменной зоне. Кроме пчелиного яда, желательно употреблять мед, так как он, поступая в кровь, оказывает благотворное влияние на сосуды мозга, сердца и почек.

После нервно-психического перенапряжения возможно развитие гипертонического криза: артериальное давление резко повышается до 250/140 мм рт. ст., появляются сильная головная боль, тошнота, часто рвота, учащенное сердцебиение. В этом случае применяют большие дозы пчелиного яда. Ужаления делают на затылке справа и слева и в области почек. После процедуры больные успокаиваются, засыпают на 4–6 ч и просыпаются в значительно лучшем состоянии, систолическое и диастолическое давление снижается.

Медолечение

В народной медицине для лечения артериальной гипертонии, в том числе симптоматической, применяют мед с соками овощей и других растений.

Рецепт 1

Берут по 1 стакану сока свеклы, моркови, хрена (натертый хрен предварительно настаивают в течение 36 ч; 100 г хрена на 1 стакан кипяченой воды) и сок 1 лимона. Все эти соки смешивают, добавляют 1 стакан меда и еще раз перемешивают.

Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 ч до еды или через 2–3 ч после еды. Курс лечения составляет 2 месяца.

Рецепт 2

Берут по 1 стакану сока моркови, сока хрена (готовят его аналогично рецепту 1) и сок 1 лимона, смешивают с 1 стаканом меда. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 ч до еды или через 2 ч после еды.

Хранят смесь в плотно закрывающейся стеклянной посуде в прохладном месте.

Рецепт 3

Берут 1 столовую ложку сухих плодов шиповника, заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 5–6 ч (лучше в термосе). После охлаждения настой процеживают, добавляют 1

столовую ложку меда и хорошо перемешивают.

Принимают по 1/4-1/2 стакана 2–3 раза в день. Средство хранят в плотно закрывающейся стеклянной посуде.

Рецепт 4

Смешивают 100 г толченых ядер грецких орехов с 60 г меда. Полученную массу делят на 3–4 приема и съедают в течение дня. Курс лечения – 1,5 месяца.

Рецепт 5

1 стакан клюквы пропускают через мясорубку, смешивают с 1 стаканом меда. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Рецепт 6

1/2 кг майского меда заливают 1/2 л водки, хорошо перемешивают. Посуду со смесью нагревают на медленном огне до образования пенки беловатого цвета и затем снимают с огня.

В отдельную посуду кладут по щепотке ромашки, сушеницы топяной, пустырника, спорыша, корня валерианы, заливают 1 л кипятка. Дают настояться 30 мин и процеживают.

Полученный настой соединяют с медово-водочной смесью, перемешивают и настаивают 3 дня в темном месте.

Принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день за 30 мин до еды в течение 1 недели. После этого смесь принимают по 1 столовой ложке, пока не закончится лекарство. Делают перерыв в 1 неделю, затем готовят новую порцию и продолжают принимать, как описано выше. Курс лечения – 1 год.

Лечение овощными и другими соками

Издавна людям известно о лечебных свойствах овощных и других соков, которые улучшают самочувствие, снижая давление, успокаивая нервную систему, восстанавливая сон.

Рецепт 1

Картофельный сок готовят следующим образом. Берут клубень средних размеров, тщательно моют щеткой под струей воды. Затем натирают его вместе с кожурой на мелкой терке, отжимают сок, который выпивают натощак вместе с осадком.

Рецепт 2

Берут 1 стакан морковного сока, 1/2 стакана сельдерейного, 3 столовые ложки сока петрушки и 1 столовую ложку сока шпината, хорошо перемешивают. Полученное средство принимают 3–4 раза в день.

Рецепт 3

Берут 1 стакан морковного сока, 2/3 стакана свекольного и столько же огуречного и хорошо перемешивают. Смесь соков

принимают 3 раза в день за 25–30 мин до еды.

Рецепт 4

1 стакан морковного сока смешивают с 2/3 стакана сока шпината. Принимают 3 раза в день.

Рецепт 5

Готовят 1 стакан сока шпината, делят его на 2–3 приема и выпивают в течение дня.

Рецепт 6

2 стакана свекольного сока смешивают с 1 стаканом меда. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Рецепт 7

4 клубня картофеля и 1 свеклу тщательно моют, очищают и натирают на мелкой терке. Из полученной кашицы отжимают сок. Принимают по 1 неполному стакану утром перед едой.

Рецепт 8

Берут 1 стакан свекольного или морковного сока, добавляют 1 чайную ложку сока чеснока и хорошо перемешивают.

Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Рецепт 9

Берут 2 стебля сельдерея и 1 пучок петрушки, измельчают их в блендере, отжимают сок. 4 моркови и 1 зубчик чеснока очищают, натирают на мелкой терке и отжимают сок. Смешивают соки и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт 10

Томатный сок, приготовленный в домашних условиях, принимают по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт 11

Очищают 1 крупную луковицу, натирают ее на мелкой терке, отжимают сок. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 мин до еды, смешав с небольшим количеством меда. Это средство противопоказано тем, у кого имеются проблемы с печенью или поджелудочной железой.

Рецепт 12

Сок чеснока и оливковое масло смешивают в соотношении 1: 2. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

Рецепт 13

Свежеприготовленный сок рябины черноплодной (аронии) принимают по 1 столовой ложке за 30 мин до еды 3 раза в день. Курс лечения 3–4 недели. Можно также есть свежие плоды по 100 г за 30 мин до еды 3 раза в день.

Фитотерапия

Поскольку лечение гипертонической болезни направлено на ликвидацию всех нарушений в различных органах и системах организма, а также на улучшение капиллярного кровообращения, нормализацию углеводного и жирового обмена, то терапия должна быть комплексной.

При лечении гипертонии применяют настои и отвары многих лекарственных растений.

Рецепт 1

При начальных стадиях гипертонии готовят настойку клопогона даурского на 70 %-ном спирте в соотношении 1: 5. Полученную светло-коричневую жидкость, имеющую своеобразный запах и горький вкус, принимают по 20 капель 2–3 раза в день. Курс лечения – 30–40 дней.

Рецепт 2

Берут 1 пригоршню сухих створок фасоли, заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 2–3 ч. После этого настой процеживают и разбавляют кипяченой водой в соотношении 1: 10. Полученную жидкость принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 3

Берут 15 г сухих корней одуванчика, измельчают, заливают кипяченой водой комнатной температуры, кипятят на слабом огне 10–15 мин.

Настаивают 2–3 ч, процеживают. Принимают по 1/2 стакана, добавляя по вкусу мед, 2–3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Рецепт 4

При появлении головной боли, связанной с повышением артериального давления, берут свежеистолченную траву горца почечуйного и прикладывают к затылку на 30–40 мин.

Рецепт 5

Берут 1 столовую ложку собранных в сентябре плодов боярышника, заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в плотно закрытой посуде 2–3 ч. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день перед едой.

Рецепт 6

1 столовую ложку цветков или плодов боярышника заливают 1 стаканом водки или спирта и настаивают 1 неделю. Принимают по 20 капель 3 раза в день до еды, разбавляя водой. Можно также 15 капель этой настойки смешивать с 15 каплями настойки валерианы. Принимают эту смесь так же, как и настойку боярышника.

Рецепт 7

Берут 2 столовые ложки сухой травы мяты перечной или мелиссы лимонной, заливают 2 стаканами кипятка, дают

постоять 5–8 мин. Пьют как чай. Можно принимать в неограниченном количестве.

Рецепт 8

При гипертонической болезни I стадии используют такой лекарственный сбор. Берут 30 г травы пустырника, 30 г стеблей и листьев омелы белой, 30 г травы трилистника, 20 г травы сушеницы болотной, 20 г травы хвоща полевого, 20 г листьев березы белой, 15 г цветков боярышника, 50 г плодов шиповника.

1 столовую ложку измельченной смеси заливают 1 стаканом холодной воды, настаивают 3 ч, после этого кипятят 5 мин. Дают остыть, процеживают.

Полученное средство принимают в течение дня, выпивая мелкими глотками. Курс лечения – 15 дней.

Рецепт 9

При гипертонической болезни I–II стадии с явлениями стенокардии принимают отвар следующей смеси. Берут 15 г шишек хмеля, 15 г цветков боярышника, 15 г травы горицвета, 15 г березовых почек, 15 г травы хвоща полевого, 15 г листьев мяты перечной, 5 г цветков ландыша, 10 г цветков ромашки лекарственной, 5 г цветков арники, 30 г листьев омелы белой.

2 столовые ложки измельченной смеси заливают У2 л воды, настаивают 3 ч, кипятят 5 мин, дают остыть.

После этого процеживают и принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Если артериальное давление очень высокое, то отвар принимают по 4 раза в день.

Рецепт 10

Если гипертония сопровождается повышенной возбудимостью, нарушением сна, тахикардией, то используют такой лекарственный сбор. Берут 15 г корня валерианы лекарственной, 15 г травы пустырника, 15 г плодов тмина обыкновенного, 15 г цветков боярышника, 20 г травы омелы белой, 20 г корня шлемника байкальского.

2 столовые ложки измельченной смеси заваривают 1/2 л кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт 11

Если гипертония сочетается с коронарной недостаточностью, назначают следующий сбор. Берут 15 г травы астрагала шерстистоцветкового, 15 г цветков боярышника, 20 г травы омелы белой, 10 г травы барвинка малого, 15 г корня валерианы лекарственной, 15 г листьев мяты перечной, 15 г плодов фенхеля обыкновенного.

2 столовые ложки измельченной смеси заваривают 1/2 л кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 1/4

стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Рецепт 12

При гипертонической болезни, осложненной атеросклерозом и нарушениями функции печени, больным назначают прием такого лекарственного сбора. Берут 30 г почек сосны, 20 г почек березы белой, 20 г листьев мелиссы лекарственной, 30 г травы омелы белой, 30 г травы хвоща полевого, 20 г травы чистотела, 10 г листьев подорожника большого, 30 г травы сушеницы топяной, 20 г кукурузных рыльцев, 30 г травы и корня цикория обыкновенного, 30 г корня солодки голой, 30 г цветков бессмертника песчаного, 30 г листьев крапивы, 15 г семян укропа огородного, 15 г семян аниса, 30 г плодов рябины обыкновенной, 60 г плодов шиповника.

2 столовые ложки измельченной смеси заливают 1/2 л кипятка, настаивают 3 ч, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2 недель. Затем принимают 7 дней с последующим перерывом на 2 дня до нормализации артериального давления.

Рецепт 13

300 г чеснока растирают в ступке, настаивают в У2 л водки (в темном и теплом месте) в течение 14 дней (ежедневно взбалтывают). Затем процеживают и отжимают. Принимают по 1/2 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Рецепт 14

1 чайную ложку корицы смешивают с 3 чайными ложками сахарной пудры. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 ч до еды в течение 10 дней. Делают перерыв на 7 дней и курс повторяют.

Рецепт 15

Растворяют 15 г крахмала в 1/2 стакана кипяченой воды комнатной температуры. Принимают утром натощак в течение 14 дней.

Рецепт 16

500 г свеклы и 500 г картофеля пропускают через соковыжималку. Принимают смесь соков по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Рецепт 17

В 1 стакан простокваши добавляют 1 чайную ложку корицы, хорошо перемешивают. Принимают каждое утро натощак в течение 30 дней.

Рецепт 18

Принимают по 1/4 стакана сока граната за 30 мин до еды утром и вечером. Это средство мягко снижает артериальное давление до нормы.

Рецепт 19

2 столовые ложки сухих ягод калины заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день. Можно использовать свежие ягоды: 1 столовую ложку ягод разминают и съедают за 30 мин до еды.

Рецепт 20

Чтобы снизить артериальное давление, можно ежедневно 3 раза в день за 30 мин до еды принимать по 1 столовой ложке облепихового масла. Курс лечения – 30–40 дней, затем перерыв на 2 недели и снова курс лечения.

Рецепт 21

Берут 4 столовые ложки листьев облепихи и 250 мл 96 %-ного спирта. Листья складывают в подходящую посуду, заливают спиртом, плотно укупоривают. Настаивают в темном месте в течение 2 недель, периодически встряхивая.

Готовую настойку принимают по У2 чайной ложки 2 раза в день после еды. Можно в готовое средство добавлять по вкусу мед или смешивать настойку с чаем.

Рецепт 22

1 чайную ложку ягод облепихи и 1 чайную ложку ягод калины заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 10–15 мин.

Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день (утром и вечером).

Рецепт 23

Берут 500 г свежих плодов шиповника, 500 г лимонов, 500 г клюквы, 500 г меда. Предварительно лимоны освобождают от зерен и вместе с кожурой пропускают через мясорубку. Плоды шиповника очищают от семян. После этого все ингредиенты смешивают и выдерживают в течение 24 ч в плотно закрытой посуде. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 мин до еды. Хранят средство в холодильнике.

Рецепт 24

Требуется 2 части цветков шиповника, 1 часть травы шандры обыкновенной, 2 части травы душицы обыкновенной, 3 части цветков боярышника, 1 часть листьев омелы белой, 2 части корневищ синюхи голубой, 4 части травы вереска обыкновенного, 1 часть соплодий хмеля обыкновенного, 1 часть травы пустырника.

1 столовую ложку лекарственного сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 6 ч, затем процеживают.

Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт 25

Берут 6 частей плодов шиповника, 5 частей плодов боярышника, 4 части корневищ пырея ползучего, 3 части

корневищ синюхи голубой, 3 части плодов смородины черной, 2 части листьев омелы белой.

2 столовые ложки сбора заливают водой, доводят до кипения, кипятят на медленном огне в течение 15 мин. Затем настаивают 4 ч и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 4 раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт 26

Требуется 5 частей плодов шиповника, 4 части травы сушеницы топяной, 4 части травы вереска обыкновенного, 3 части травы пустырника, 3 части плодов рябины черноплодной, 2 части корневищ синюхи голубой.

2-3 столовые ложки сбора заливают водой, доводят до кипения, кипятят на медленном огне 15 мин. После этого настаивают в течение 4 ч и процеживают.

Принимают по 2 столовые ложки 4 раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт 27

100 г сушеных плодов калины кладут в подходящую посуду и заливают 1 л горячей воды. Затем кипятят 10 мин. Отвар остужают, процеживают и добавляют 90 г меда. Хорошо перемешивают.

Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения – 1 месяц. Делают перерыв на 2 недели и снова проводят курс лечения. Всего следует провести 5–6 курсов.

Рецепт 28

Берут по 25 г сушеных плодов рябины, ягод черноплодной рябины и цветков боярышника, перемешивают. Сбор выкладывают в кастрюлю, заливают 1 л горячей воды и закрывают крышкой. После этого кастрюлю помещают на горячую водяную баню и нагревают в течение 10 мин. Остужают и процеживают.

Готовый отвар принимают по 1 стакану 3–4 раза в день после еды. Курс лечения —

3 месяца. Отвар лучше готовить каждый день.

Рецепт 29

5 г сушеной коры калины, 5 г ягод рябины черноплодной, 5 г плодов тмина обыкновенного, 10 г корня валерианы лекарственной, 10 г листьев мелиссы, 10 г листьев барвинка, 10 г цветков боярышника кроваво-красного, 15 г травы омелы перемешивают и помещают в стеклянную емкость. Заливают 750 мл кипятка, закрывают крышкой и настаивают в течение 30 мин.

Настой процеживают и принимают по У2 стакана 3–4 раза в день после еды. Курс лечения – 3 месяца.

Рецепт 30

10 г сушеных листьев брусники измельчают, заливают горячей водой, настаивают 20 мин, затем остужают и процеживают.

Принимают по 1 стакану 2 раза в день после еды. Курс лечения – 1 месяц. Делают перерыв на 10 дней и курс лечения повторяют.

Рецепт 31

Из 1 кг свежей клюквы выжимают сок и смешивают его со 100 г сахара. Нагревают на медленном огне, постоянно помешивая. Когда жидкость закипит, снимают с огня и остужают.

Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 1,5 месяца. Делают перерыв на 1 месяц и курс лечения повторяют. Следует проводить по 4 курса лечения в год.

Рецепт 32

1/2 стакана клюквенного сока, 1 стакан свекольного, 1 стакан морковного сока и 1/2 стакана спирта смешивают, добавляют по вкусу мед и настаивают в темном месте в течение 3 суток. Время от времени посуду с жидкостью встряхивают.

Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 1,5 месяца. Чтобы достичь максимального эффекта, следует провести 4–5 курсов.

Водолечение

Ванны способствуют снижению артериального давления, снимают нервное напряжение, улучшают сон и общее самочувствие, оказывают общеукрепляющее действие. После их принятия следует хорошо укутаться и отдохнуть в течение примерно 2 ч. Ванны принимают не ранее чем через 2 ч после еды.

Рецепт 1

Берут 50 г листьев березы повислой, по 30 г травы душицы обыкновенной и сушеницы топяной, по 15 г соплодий хмеля обыкновенного, травы чабреца, соцветий липы мелколистной, травы шалфея лекарственного. Заливают сырье 5 л кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин, процеживают, отжимают. Полученный отвар вливают в ванну с водой. (Процедуру следует проводить после гигиенического душа.) Длительность приема ванны составляет от 5 до 15 мин в зависимости от самочувствия. Температура воды – 39 °С.

Рецепт 2

При лечении гипертонии применяют так называемые желтые скипидарные ванны. Для этого берут флакон с желтой

скипидарной эмульсией, встряхивают его и добавляют в горячую ванну 40 мл. Продолжительность ванны – 15 мин, температура воды – 39 °С.

Физические упражнения при гипертонии

Примерно 50 % людей, страдающих повышенным артериальным давлением, ведут малоподвижный образ жизни. Медленная прогулка по магазинам не относится к гимнастике. К тому же большинство гипертоников не нагружают себя даже этим. К слову сказать, до недавнего времени специалисты считали, что физическая нагрузка для больных гипертонией крайне вредна. Но, как выяснилось впоследствии, полный покой для них еще вреднее. Любой гипертоник должен четко уяснить, что небольшие нагрузки снижают кровяное давление у многих людей, независимо от того, потеряли они при этом в весе или нет.

Недавно проведенное исследование показало: у мужчин и женщин в возрасте от 60 до 85 лет, которые придерживались низкокалорийной диеты со сниженным потреблением натрия и вели подвижный образ жизни, примерно через 6 месяцев артериальное давление снизилось: систолическое в среднем уменьшилось на 8,7 мм рт. ст., а диастолическое – на 6,8 мм рт. ст.

Физические упражнения бывают изометрическими и изотоническими. Выполнение изометрических упражнений дает возможность нарастить мышечную массу, используя штангу или гири. Но в то же время они могут дать толчок к резкому повышению артериального давления во время тренировок. В связи с этим многие медики не советуют заниматься такими упражнениями, если артериальное давление поднимается до запредельных цифр.

Изотонические упражнения еще называют динамическими. Они приносят большую пользу гипертоникам, желающим значительно понизить артериальное давление. При выполнении изотонических упражнений в основном работают крупные мышцы тела. В результате происходит стимуляция работы легких и сердца.

Для того чтобы от выполнения физических упражнений была польза, нужно заниматься с удовольствием. Если у гипертоника имеются заболевания суставов, то бег трусцой или поднимание по лестнице ему противопоказаны. Самым оптимальным вариантом для людей с лишним весом или с болезнями суставов станет плавание. Оно дает небольшую нагрузку на колени, бедра и плечи и при этом хорошо тренирует мышцы.

Исследования показали, что люди с высоким артериальным давлением могут понизить систолическое давление на 7 мм рт. ст., а диастолическое – на 3 мм рт. ст., если будут плавать спокойно, без напряжения, по 45 мин 3 раза в неделю в течение 10 недель.

Также можно посоветовать гипертоникам выбирать ходьбу в качестве изотонического упражнения. Даже люди со слабыми мышцами и суставами могут гулять продолжительное время без вреда для здоровья.

При выборе физических упражнений нужно обратить внимание на три момента: интенсивность, продолжительность и частота. Об интенсивности можно судить по частоте сердечных сокращений: чем быстрее бьется сердце, тем больше пользы. Но слишком частое сердцебиение может навредить. Чтобы определить оптимальную интенсивность, нужно рассчитать максимально допустимую частоту пульса. Для этого следует произвести некоторые вычисления. Из 220 вычитают свой возраст и получают максимально допустимую частоту пульса. Например, если возраст составляет 50 лет, то величина пульса будет: 220 – 50 = 170 ударов сердца в минуту.

Зная это число, нужно решить, насколько интенсивной должна быть тренировка. Только начинающие тренироваться должны рассчитывать на 50–70 % от максимальной частоты пульса – это умеренная интенсивность. Если частота пульса для человека составляет 170, то эту цифру умножают на 0,5, чтобы получить 50 % от максимума, или на 0,7, чтобы получить 70 % от максимума. Таким образом, 50 % – это 85 ударов в минуту, а 70 % – примерно 120 ударов в минуту.

Начать заниматься физическими упражнениями достаточно сложно. Необходимо переломить себя и морально, и физически. А гипертоникам это вдвойне тяжелее, так как они боятся потревожить сердце.

Но это зря. Нужно дать работу своему организму – и ему будет некогда болеть. Преодолеть свои опасения, страхи и консерватизм довольно сложно, но еще сложнее не прекращать начатые тренировки. Но нужно заставить себя выйти на улицу и хотя бы прогуляться по парку, невзирая на погоду.

Артериальная гипотония

Что такое артериальная гипотония?

Артериальная гипотония представляет собой снижение давления в кровеносных сосудах. Характеризуется это заболевание тем, что у лиц в возрасте 25–30 лет кровяное давление может снижаться до 100/60 мм рт. ст. и ниже, а у лиц старше 30 лет оно может составлять 105/65 мм рт. ст. и ниже.

Артериальная гипотония бывает физиологической и патологической, но граница между ними не всегда четкая. Физиологическая артериальная гипотония – состояние, когда при пониженном артериальном давлении сохраняются хорошее самочувствие и высокая работоспособность.

Патологическая артериальная гипотония может быть острой и хронической. Острая форма чаще всего возникает вследствие острой сердечно-сосудистой недостаточности. Хроническая гипотония подразделяется, в свою очередь, на первичную и вторичную.

Первичная гипотония – это заболевание, вызванное первичными нарушениями равновесия между процессами возбуждения и торможения. Вторичная гипотония обусловлена инфекционными заболеваниями. Она встречается при язвенной болезни, различных интоксикациях и при воздействии ионизирующей радиации.

При гипотонии человек чувствует слабость, головокружение, головную боль, сонливость, вялость, повышенную утомляемость, он склонен к обморокам, укачиванию, повышенной термо-и метеочувствительности.

Лечение гипотонии

Фитотерапия

При артериальной гипотонии народная медицина предлагает множество рецептов лечения.

Рецепт 1

Берут 2 части плодов шиповника, 2 части корней любистка лекарственного, 2 части травы руты душистой, 1 часть листьев земляники лесной, 1 часть цветков цикория обыкновенного, 1 часть травы вероники лекарственной, У2 части корневищ аира болотного, 1/2 части плодов можжевельника обыкновенного и 7 частей травы зверобоя продырявленного. Лекарственный сбор измельчают.

Вечером 2–3 столовые ложки подготовленного сбора заваривают в термосе 1/2 л кипятка. Настаивают до утра. В течение дня выпивают весь настой в 3 приема за 30 мин до еды.

Рецепт 2

При гипотонии, осложненной нейроциркулярной дистонией, применяют такой сбор.

Берут 3 части плодов шиповника, 2 части листьев подорожника большого, 2 части травы кипрея узколистного, 2 части травы будры плющевидной, 1 часть травы спорыша, 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть травы дрока красильного, 1 часть травы вербены лекарственной, 1/2 части корневищ аира болотного, 1/2 части плодов можжевельника обыкновенного, 7 частей травы зверобоя продырявленного, измельчают и смешивают.

Вечером 2–3 столовые ложки лекарственного сбора заливают 1/2 л кипятка и настаивают в термосе до утра. На следующий день подготовленный настой выпивают в 3 приема за 30 мин до еды.

Рецепт 3

Берут 20 г корня валерианы, 20 г корня заманихи, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г семян лимонника китайского. Семена китайского лимонника толкут в ступке, а остальное сырье измельчают. Подготовленный сбор заливают 1/2 л холодной воды, настаивают 6 ч, затем кипятят 5 мин, остужают, процеживают через 2 слоя марли.

При отсутствии корня заманихи в отвар добавляют 10 мл спиртовой настойки заманихи или 20 мл экстракта элеутерококка, перемешивают. Принимают по 50 мл утром и

днем за 30 мин до еды.

Рецепт 4

Можно принимать в течение 3–6 месяцев 2 раза в день (утром и вечером) по 15–20 капель спиртовой настойки женьшеня.

Рецепт 5

Ежедневно принимают настойку лимонника китайского 2 раза в день по 20–30 капель за 15 мин до еды.

Рецепт 6

Принимают внутрь спиртовую настойку левзеи сафлоровидной (маралий корень) по 30 капель 2–3 раза в день перед едой в течение 2–3 недель.

Рецепт 7

Народные лекари Сибири рекомендуют при артериальной гипотонии и астении применять спиртовой (водочный) настой корня родиолы розовой (золотой корень). Измельченный корень родиолы розовой (50 г) заливают 50 г водки, настаивают 7 дней в темном месте. После этого процеживают. Хранят настойку в темном месте.

Начинают принимать с 10 капель, смешанных с водой, ежедневно добавляя по 1 капле и доведя до 40 капель, за 30 мин до еды 2 раза в день (утром и вечером) в течение 1 месяца. Дозу подбирают индивидуально. Если 15–20 капель улучшают общее состояние и нормализуют артериальное давление, увеличивать дозу не стоит.

Рецепт 8

10 г сухого корня родиолы розовой заливают 500 мл воды, доводят до кипения, остужают и пьют по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт 9

Применяют настойку стеркулии платанолистной в соотношении 1: 5 на 70 %-ном спирте. Принимают по 10–20 капель 2 раза в день за 20 мин до еды в течение 3–4 недель.

Рецепт 10

Якутские шаманы для лечения гипотонии используют жидкий спиртовой экстракт из неокостенелых рогов (пантов) марала, изюбря или пятнистого оленя. Внутрь принимают по 25–40 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 2–3 недели. Но у этого препарата есть противопоказания: его нельзя принимать тем, у кого имеются выраженный атеросклероз, стенокардия или повышенная свертываемость крови.

Рецепт 11

В Китае при артериальной гипотонии назначают следующий сбор. Берут 40 г корня женьшеня, 5 г корня астрагала, 5 г корня белого пиона, 8 г корня дягиля аптечного, 15 г корня солодки,

30 г цветков зверобоя, смешивают и измельчают. После этого сбор заливают 1/2 л сырой холодной воды, настаивают 6 ч, после чего доводят до кипения, остужают и процеживают через марлю.

Принимают по 1 столовой ложке утром и днем за 30 мин до еды в течение 2 недель. После того как артериальное давление нормализуется, прием препарата прекращают.

Рецепт 12

Украинские знахари издревле при гипотонии использовали настой таких растений: брали 30 г цветков и молодых листьев зверобоя, 10 г травы полыни горькой, 30 г корня заманихи, 20 г цветков бессмертника песчаного, 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г травы дымянки лекарственной, 10 г корня переступня белого, измельчали. После этого 2 столовые ложки сбора заливали 1/2 л кипятка, настаивали 2 ч и процеживали. Принимали по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2 недель.

Рецепт 13

Берут 6 лимонов среднего размера, пропускают их через мясорубку вместе с кожурой, но без зерен. После этого складывают полученную массу в 3-литровую банку, заливают 1 л холодной кипяченой или дистиллированной воды и закрывают крышкой. Выдерживают банку в холодильнике в течение 36 ч, затем добавляют 600 г жидкого меда, тщательно перемешивают и снова ставят в холодильник на 36 ч. Время от времени банку нужно встряхивать.

Готовое средство принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды, пока не кончится смесь. Проводят 2 курса лечения, делая перерыв на 2–3 недели.

Рецепт 14

Для лечения гипотонии используют такое средство. Берут 50 г кофейных зерен, поджаривают их и перемалывают в кофемолке. Добавляют 500 г меда и сок 1 лимона, тщательно перемешивают.

Снадобье принимают по 1 чайной ложке через 2 ч после еды. Хранить его нужно в холодном месте.

Диетотерапия

При лечении гипотонии первые 4–6 дней применяют исключительно фруктовую диету вместе с употреблением сока овощей.

Ежедневно 3 раза в день принимают смесь из следующих соков: 300 г морковного, 110 г шпинатного; 170 г морковного, 140 г свекольного, 140 г огуречного; 250 г морковного, 110 г сельдерейного, 60 г шпинатного, 60 г сока петрушки.

Следующие 2 недели придерживаются молочно-растительной диеты, включая фруктово-овощную и фруктово-молочную. Фруктово-овощная диета состоит из свежих фруктов и овощей. Все фрукты должны быть спелыми. Если нет свежих фруктов, можно есть моченые сухофрукты с добавлением меда, нерафинированного сахара, натертой моркови, изюма, смородины и молока.

Вместо свежих фруктов разрешается употреблять салат из любых овощей. Если человек предпочитает есть вареные овощи, то готовить их лучше на пару.

Фруктово-молочная диета – это та же фруктовая диета, но с добавлением молока при каждом приеме пищи. В 1-й день диеты следует выпить У2 л молока. Постепенно это количество доводят до 2 л (в зависимости от того, как организм переносит молоко). Как фруктово-овощная, так и фруктово-молочная диета не содержит хлеба. Потребление соли не ограничивается.

По окончании 2-недельной диеты переходят на обычную пищу: овощные супы на мясном бульоне, молочные супы, каши, хлеб пшеничный 2-го сорта с добавлением отрубей, фруктово-овощные салаты, чай с медом и молоком.

При артериальной гипотонии, особенно после перенесенной инфекционной болезни, рекомендуется употреблять цветочную пыльцу. Принимают ее по 1 столовой ложке в чистом виде или в смеси с пергой и медом натощак за 15 мин до первого завтрака. 1 столовая ложка без верха вмещает 15 г сухой пыльцы. Такую порцию легко проглотить за один прием, но при желании можно разделить ее на 2 части и принять одну до первого завтрака, а другую либо перед вторым завтраком, либо перед ужином.

Водолечение

В первые 4 дня пребывания на фруктовой диете по вечерам ставят очистительные клизмы. По утрам принимают душ (28–30 °С) в течение 1–2 мин или проводят полное обмывание водой комнатной температуры в ванне.

Губку или грубое полотенце смачивают водой и быстро обмывают сверху донизу все тело.

Эта процедура, как правило, занимает 2–3 мин. Каждую неделю температуру воды снижают на 1–2 °С, чтобы постепенно перейти к более холодной воде (прямо из-под крана). Очень полезно добавить в воду немного столового уксуса (1/4 стакана на 0,5 л воды) или горсть соли. Если человека знобит или у него холодное тело, обмывания делать не стоит.

Можно эту процедуру проводить в два этапа: утром обмывать

руки, грудь, живот, а вечером – спину и ноги. Быстрое и осторожное обмывание даже очень холодной водой никогда не принесет вреда.

Раз в неделю можно принимать холодную ванну (25 °С) в течение 30 с. После этого следует походить по комнате быстрым шагом, чтобы разогреться, растираясь полотенцем до появления ощущения тепла. Это делают в течение 2 недель, затем количество процедур уменьшают в 2 раза, но при этом много ходят босиком по комнате, а летом – по земле.

Самомассаж

Каждое утро, лежа в постели, проводят самомассаж, начиная с рук, головы, шеи, затем массируют грудь, живот.

После этого стоя, с помощью роликового массажера массируют спину, поясничную область, бедра, а руками – голени и стопы. Сначала выполняют легкий массаж, а затем усиливают давление.

Время процедуры – 10–15 мин ежедневно или через день.

Климатолечение

Применяют аэротерапию в различных формах: воздушные ванны, прогулки на воздухе (голову при этом необходимо закрывать от солнца). После воздушных ванн рекомендуются водные процедуры (морские, в речке, озере, купания с плаванием) по 4–8 мин, по возможности ежедневно.